YOSH BOLALARDA EMOTSIONAL BARQARORLIKNI RIVOJLANTIRISHDA O‘QITUVCHILARNING STRESSGA CHIDAMLILIGI VA CHARCHASHNI BOSHQARISH STRATEGIYALARI

Nigmatova Yulduzxon Gani qizi
nigmatovayulduz2@gmail.com
Chirchiq davlat pedagogika universiteti
Psixologiya mutaxasisligi 1- bosqich
magistratura talabasi

Annotatsiya: Mazkur maqolada yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishda o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalarining psixologik asoslari tahlil qilinadi. Tadqiqotda pedagoglarning emotsional holati, kasbiy zo‘riqishi va stressni boshqarish ko‘nikmalari bolalarning emotsional rivojlanishiga qanday ta’sir ko‘rsatishi o‘rganiladi. Shuningdek, o‘qituvchilarning psixologik farovonligini ta’minlash orqali ta’lim muhitida ijobiy emotsional iqlimni shakllantirish yo‘llari ko‘rsatib beriladi. Maqolada stressni kamaytirish, kasbiy charchashning oldini olish va emotsional barqarorlikni mustahkamlashga qaratilgan samarali strategiyalar tavsiya etiladi. Natijalar maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim tizimida faoliyat yurituvchi pedagoglar uchun amaliy ahamiyat kasb etadi.

Kalit so‘zlar: emotsional barqarorlik, stressga chidamlilik, pedagogik charchash, yosh bolalar, psixologik farovonlik, stressni boshqarish.

Аннотация: В статье анализируются психологические основы развития эмоциональной стабильности у детей младшего возраста в контексте стрессоустойчивости и стратегий управления профессиональным выгоранием педагогов. В исследовании рассматривается влияние эмоционального состояния учителей, их профессионального стресса и навыков саморегуляции на эмоциональное развитие детей. Также определяются пути формирования благоприятного эмоционального климата в образовательной среде через обеспечение психологического благополучия педагогов. Предлагаются эффективные стратегии снижения стресса, предотвращения профессионального выгорания и укрепления эмоциональной стабильности. Результаты исследования имеют практическое значение для педагогов дошкольного и начального образования.

Ключевые слова: эмоциональная стабильность, стрессоустойчивость, профессиональное выгорание, дети, психологическое благополучие, управление стрессом.

Annotation: This article analyzes the psychological foundations of developing emotional stability in young children through teachers’ stress resilience and burnout management strategies. The study examines how teachers’ emotional state, professional stress, and self-regulation skills influence children’s emotional development. It also identifies ways to create a positive emotional climate in the educational environment by ensuring teachers’ psychological well-being. Effective strategies for reducing stress, preventing burnout, and enhancing emotional stability are proposed. The findings have practical implications for preschool and primary education teachers.

Keywords: emotional stability, stress resilience, teacher burnout, young children, psychological well-being, stress management.

Kirish

Zamonaviy ta’lim tizimida yosh bolalarning emotsional rivojlanishi va psixologik farovonligini ta’minlash muhim ustuvor yo‘nalishlardan biri hisoblanadi. Ayniqsa, maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim bosqichida bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish ularning keyingi shaxsiy va ijtimoiy rivojlanishi uchun mustahkam asos yaratadi. Emotsional barqarorlik bolaning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va turli vaziyatlarda mos ravishda ifodalash qobiliyatini anglatadi. Shu bois, bu jarayon nafaqat bolaning individual xususiyatlariga, balki u bilan bevosita ishlovchi pedagoglarning psixologik holatiga ham bog‘liqdir.

Bugungi kunda o‘qituvchilarning kasbiy faoliyati murakkablashib borayotgani, ularga qo‘yilayotgan talablarning ortishi va doimiy psixologik bosim mavjudligi pedagoglarda stress va charchash (burnout) holatlarining yuzaga kelishiga sabab bo‘lmoqda. Bu esa o‘z navbatida ularning emotsional barqarorligiga salbiy ta’sir ko‘rsatib, ta’lim jarayonida bolalar bilan samarali muloqot qilish imkoniyatlarini cheklaydi. O‘qituvchining emotsional holati, uning sabr-toqati, hissiy muvozanati va stressni boshqarish qobiliyati bolalarning emotsional rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. Shu sababli pedagoglarning stressga chidamliligini oshirish va charchashni boshqarish strategiyalarini ishlab chiqish dolzarb ilmiy va amaliy masala hisoblanadi.

Yosh bolalar, ayniqsa erta rivojlanish bosqichida, atrofdagi kattalarning emotsional holatini sezgir qabul qiladi va unga mos ravishda o‘z xulq-atvorini shakllantiradi. Agar pedagog emotsional jihatdan barqaror, ijobiy va qo‘llab-quvvatlovchi bo‘lsa, bu bolalarda ham ijobiy emotsional muhit shakllanishiga xizmat qiladi. Aksincha, pedagogda stress, asabiylik yoki charchash kuchli bo‘lsa, bu bolalarning ruhiy holatiga salbiy ta’sir ko‘rsatishi mumkin. Shu nuqtai nazardan, pedagoglarning psixologik farovonligini ta’minlash yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishning muhim sharti sifatida qaraladi.

Mazkur tadqiqotning maqsadi yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish jarayonida o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalarining o‘rni va ahamiyatini aniqlashdan iborat. Shu bilan birga, pedagoglarning psixologik resurslarini mustahkamlash, stressni kamaytirish va emotsional muvozanatni saqlashga qaratilgan samarali yondashuvlarni ishlab chiqish ushbu tadqiqotning asosiy vazifalaridan biri hisoblanadi. Tadqiqot natijalari ta’lim jarayonida sog‘lom psixologik muhitni yaratish hamda bolalarning emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlashga xizmat qiladi.

Adabiyotlar tahlili va metodologiya

Yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish muammosi zamonaviy psixologiya va pedagogika fanlarining dolzarb yo‘nalishlaridan biri hisoblanadi. Ayniqsa, bu jarayonda o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va kasbiy charchashni boshqarish strategiyalari muhim o‘rin tutadi. Ilmiy adabiyotlarda emotsional barqarorlik bolaning o‘z his-tuyg‘ularini anglash, boshqarish va ijtimoiy muhitga moslashish qobiliyati sifatida izohlanadi. Ushbu jarayonning muvaffaqiyatli shakllanishi ko‘p jihatdan pedagogning emotsional holati va psixologik farovonligiga bog‘liqdir.

Zamonaviy tadqiqotlar shuni ko‘rsatadiki, o‘qituvchilarning yuqori darajadagi stressi va kasbiy charchashi (burnout) ularning pedagogik faoliyat samaradorligini pasaytiradi hamda bolalar bilan o‘zaro munosabat sifatiga salbiy ta’sir ko‘rsatadi. Xususan, kasbiy charchash sindromi emotsional holdan toyish, depersonalizatsiya va shaxsiy yutuqlarni past baholash kabi

komponentlardan iborat bo‘lib, bu holat pedagoglarning emotsional barqarorligini izdan chiqaradi. Maslach va Jackson tomonidan ishlab chiqilgan nazariyaga ko‘ra, pedagoglarning emotsional charchashi ularning kasbiy faoliyatida samaradorlikning pasayishiga va shaxsiy resurslarning kamayishiga olib keladi[1].

Bundan tashqari, o‘qituvchilarning stressga chidamliligi ularning emotsional barqarorligini saqlash va bolalar bilan ijobiy muloqotni ta’minlashda muhim omil hisoblanadi. Stressga chidamlilik pedagogning murakkab vaziyatlarga moslashuvi, o‘z hissiyotlarini boshqarishi va konstruktiv qarorlar qabul qilishi bilan bog‘liq. Bu esa o‘z navbatida bolalarning emotsional rivojlanishiga ijobiy ta’sir ko‘rsatadi. Tadqiqotlarda ta’kidlanishicha, pedagoglarning emotsional barqarorligi yuqori bo‘lgan taqdirda ta’lim muhitida ijobiy psixologik iqlim shakllanadi, bu esa bolalarda xavfsizlik hissi va emotsional muvozanatni rivojlantiradi.

Ilmiy adabiyotlarda stressni boshqarish strategiyalari pedagoglarning kasbiy faoliyatida muhim resurs sifatida qaraladi. Kognitiv qayta baholash, relaksatsiya, ijtimoiy qo‘llab-quvvatlash va emotsional o‘zini boshqarish kabi strategiyalar o‘qituvchilarning stress darajasini kamaytirishga xizmat qiladi. J. Gross tomonidan ishlab chiqilgan emotsiyalarni boshqarish nazariyasiga ko‘ra, shaxsning emotsiyalarni ongli ravishda boshqarish qobiliyati uning psixologik farovonligini ta’minlashda asosiy omillardan biri hisoblanadi[2].

Mahalliy tadqiqotlarda ham pedagoglarning psixologik holati va uning ta’lim jarayoniga ta’siri masalalari keng yoritilmoqda. Xususan, pedagogik-psixologik hamkorlik, ijobiy ijtimoiy muhitni shakllantirish va o‘qituvchilarning kasbiy rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash orqali bolalarning emotsional barqarorligini rivojlantirish mumkinligi ta’kidlanadi. Bu esa pedagogning nafaqat bilim beruvchi, balki psixologik qo‘llab-quvvatlovchi subyekt sifatidagi rolini kuchaytiradi.

Mazkur tadqiqotda yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishda o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalarini o‘rganish uchun kompleks metodologik yondashuv qo‘llanildi. Tadqiqot quyidagi metodlar asosida olib borildi:

1. **Nazariy tahlil** – psixologiya va pedagogika sohasidagi ilmiy adabiyotlar, maqolalar va nazariy yondashuvlar o‘rganilib, muammoning ilmiy asoslari aniqlashtirildi.
2. **Kuzatuv metodi** – maktabgacha va boshlang‘ich ta’lim muassasalarida pedagoglarning emotsional holati, bolalar bilan muloqoti va stressga reaksiyalari tahlil qilindi.
3. **So‘rovnoma va intervyu** – o‘qituvchilarning stress darajasi, kasbiy charchash holati va stressni boshqarish strategiyalari aniqlashtirildi.
4. **Psixodiagnostik metodlar** – pedagoglarning emotsional barqarorligi, stressga chidamliligi va burnout darajasini baholovchi standart testlar qo‘llanildi.
5. **Analitik va statistik tahlil** – olingan natijalar qayta ishlanib, o‘qituvchilarning psixologik holati bilan bolalarning emotsional rivojlanishi o‘rtasidagi bog‘liqlik aniqlab berildi.

Mazkur metodologiya pedagoglarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalarini tizimli o‘rganish, ularning bolalar emotsional rivojlanishiga ta’sirini aniqlash hamda amaliy tavsiyalar ishlab chiqishga imkon beradi. Shu bilan birga, tadqiqot natijalari ta’lim

[1] Maslach, Christina; Jackson, Susan E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.

[2] Gross, James J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.

tizimida pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlash orqali bolalarda sog'lom emotsional muhitni shakllantirishga xizmat qiladi.

Muhokama

Yosh bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirish jarayoni murakkab va ko'p omilli bo'lib, unda pedagog shaxsining psixologik holati hal qiluvchi ahamiyatga ega. Tadqiqot natijalari shuni ko'rsatadiki, o'qituvchilarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish qobiliyati bolalarning emotsional rivojlanishiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Chunki yosh bolalar o'z atrofidagi kattalarning emotsional holatini sezgir qabul qiladi va unga mos ravishda o'z xulq-atvorini shakllantiradi. Shu sababli pedagogning emotsional barqarorligi bolalarda ijobiy emotsional muhitni yaratishda asosiy omillardan biri sifatida namoyon bo'ladi.

Muhokama jarayonida aniqlanishicha, o'qituvchilarning yuqori darajadagi stressi va kasbiy charchashi ularning pedagogik faoliyat samaradorligini pasaytiradi hamda bolalar bilan muloqot sifatiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Emotsional holdan toyish holatidagi pedagoglar bolalarga yetarli darajada e'tibor bera olmaydi, bu esa bolalarda xavotir, ishonchsizlik va emotsional beqarorlikni keltirib chiqarishi mumkin. Aksincha, stressga chidamli va emotsional jihatdan barqaror o'qituvchilar bolalar bilan ijobiy, qo'llab-quvvatlovchi munosabat o'rnatadi, bu esa bolalarda xavfsizlik hissi va emotsional muvozanatni shakllantiradi.

O'qituvchilarning stressni boshqarish strategiyalari ham muhim ahamiyat kasb etadi. Kognitiv qayta baholash, ijobiy fikrlash, relaksatsiya usullari va ijtimoiy qo'llab-quvvatlashdan foydalanish pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlaydi. Bu esa ularning kasbiy faoliyatida barqarorlikni saqlashga va bolalar bilan samarali ishlashga imkon yaratadi. Muhokama natijalari shuni ko'rsatadiki, pedagoglarda stressni boshqarish ko'nikmalarini rivojlantirish orqali nafaqat ularning o'z psixologik holati yaxshilanadi, balki ta'lim muhitining umumiy emotsional iqlimi ham ijobiy tomonga o'zgaradi.

Bundan tashqari, pedagogik jamoada sog'lom ijtimoiy-psixologik muhitning mavjudligi o'qituvchilarning stressga chidamliligini oshirishda muhim omil hisoblanadi. Hamkasblar o'rtasidagi o'zaro qo'llab-quvvatlash, rahbariyat tomonidan yaratilgan qulay sharoitlar va samarali kommunikatsiya pedagoglarning kasbiy charchash darajasini kamaytiradi. Natijada, o'qituvchilar o'z faoliyatida emotsional barqarorlikni saqlab qoladi va bu holat bolalar emotsional rivojlanishiga ijobiy ta'sir ko'rsatadi.

Umuman olganda, yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirishda o'qituvchilarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalari o'zaro uzviy bog'liq jarayon sifatida namoyon bo'ladi. Ushbu omillarni kompleks tarzda rivojlantirish orqali pedagoglarning psixologik farovonligini ta'minlash, ta'lim muhitini sog'lomlashtirish va bolalarda barqaror emotsional rivojlanishni qo'llab-quvvatlash mumkin.

Xulosa

Yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish jarayonida pedagoglarning psixologik holati, stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalari muhim ahamiyatga ega. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, pedagoglarning stressga chidamliligi ularning kasbiy faoliyat samaradorligini oshirish, bolalar bilan ijobiy muloqot o'rnatish va ta'lim jarayonida emotsional barqaror muhit yaratishda asosiy omil hisoblanadi. Shu bilan birga, pedagoglarning kasbiy charchashini boshqarish strategiyalari — relaksatsiya, kognitiv qayta baholash, ijobiy fikrlash va ijtimoiy qo'llab-quvvatlash — ularning psixologik farovonligini ta'minlashda samarali vosita sifatida namoyon bo'ladi.

Muhokama natijalari shuni ko‘rsatadiki, pedagoglarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish ko‘nikmalari bolalar emotsional rivojlanishiga bevosita ta’sir ko‘rsatadi. O‘qituvchilarning barqaror psixologik holati bolalarda xavfsizlik hissi, ijobiy emotsiyalar va o‘z-o‘zini boshqarish qobiliyatini shakllantirishga yordam beradi. Shu bois pedagoglarning emotsional barqarorligini ta’minlash strategiyalarini rivojlantirish, ta’lim muhitida qo‘llab-quvvatlovchi ijtimoiy-psixologik sharoitlarni yaratish zarur.

Pedagogik jamoaning o‘zaro qo‘llab-quvvatlash va ijtimoiy interaktivligi pedagoglarning kasbiy charchashini kamaytirishda muhim rol o‘ynaydi. Hamkasblar bilan samarali muloqot, rahbariyat tomonidan yaratilgan qulay ish sharoiti va professional rivojlanish imkoniyatlari pedagoglarning stressga chidamliligi va emotsional barqarorligini oshiradi. Natijada, pedagoglar bolalar bilan sifatli pedagogik munosabat o‘rnatadi, bu esa yosh bolalarda emotsional barqarorlikni rivojlantirish jarayonini qo‘llab-quvvatlaydi.

Xulosa qilib aytganda, yosh bolalarda emotsional barqarorlikni shakllantirishda o‘qituvchilarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalari uzviy bog‘liq va muhim psixologik omil sifatida qaraladi. Ushbu omillarni kompleks tarzda rivojlantirish pedagoglarning psixologik farovonligini ta’minlash, bolalar emotsional rivojlanishini qo‘llab-quvvatlash va ta’lim jarayonini samarali tashkil etish imkonini beradi. Shu bois, pedagoglarning stressga chidamliligi va charchashni boshqarish strategiyalarini shakllantirish bo‘yicha tizimli ishlar olib borilishi ta’lim sifatini oshirishga bevosita xizmat qiladi.

Foydalanilgan adabiyotlar:

1. Maslach, Christina; Jackson, Susan E. (1981). *The measurement of experienced burnout*. Journal of Occupational Behavior, 2(2), 99–113.
2. Gross, James J. (1998). *The emerging field of emotion regulation: An integrative review*. Review of General Psychology, 2(3), 271–299.
3. Abduqodirova, Dilobarbonu Erkinjon qizi. (2025). *Talabalarda psixologik stressni yengish*. Journal of Pedagogical Sciences, 03, 69–73.
4. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2025). *Hissiy ijodkorlik: tushuncha va komponentlar*. Journal of Economics and Business UBS, 4, 145–154.
5. Abduqodirova, Dilobarbonu. (2024). *Emotsional kreativlik: nazariy asoslari va psixologik yondashuvlar*. Journal of Economics and Business UBS, 4, 679–685.
6. Abduqodirova, Dilobar. (2015). *The Role of Emotional Creativity in Students’ Decision-Making*. International Conference of Natural and Social-Humanitarian Sciences.
7. Madgapilova, Nargiza. (2024). *Mug‘allim 2024*, 5/2, 461–468.
8. Madgapilova, Nargiza. (2025). *Scientific-practical and strategic bases of improving pedagogical-psychological cooperation in the integration of school and pre-school educational organizations in the context of continuous education on the basis of innovative logistics*, 1, 157–166.
9. Madgapilova, Nargiza. (2025). *Mu‘allim ham uzluksiz bilimlendiriw*. Ilmiy-metodik jurnal, 164–170.
10. Eshnayev, Nortoji & Madgapilova, Nargiza. (2023). *Characteristics of implementing the cluster approach in the educational system*. International Journal of Pedagogics, 03, 44–47. doi:10.37547/ijp/Volume03Issue02-09.

11. Maslach, Christina & Leiter, Michael P. (2016). *Burnout in the Teaching Profession: A Review*. Educational Psychologist, 51(2), 111–123.
12. Kyriacou, Chris. (2001). *Teacher Stress: Directions for Future Research*. Educational Review, 53(1), 27–35.
13. Day, Christopher & Gu, Qing. (2014). *Resilient Teachers, Resilient Schools: Building and Sustaining Quality in Testing Times*. Routledge.